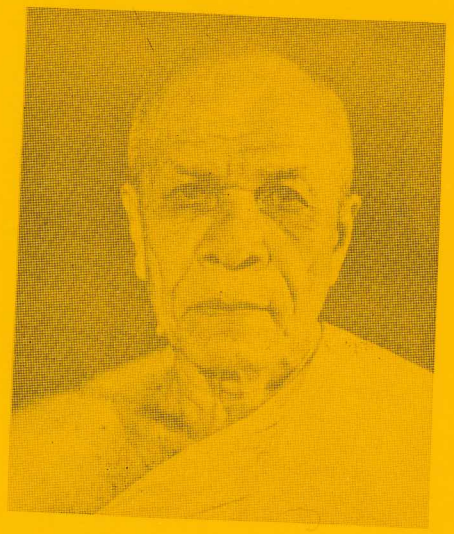
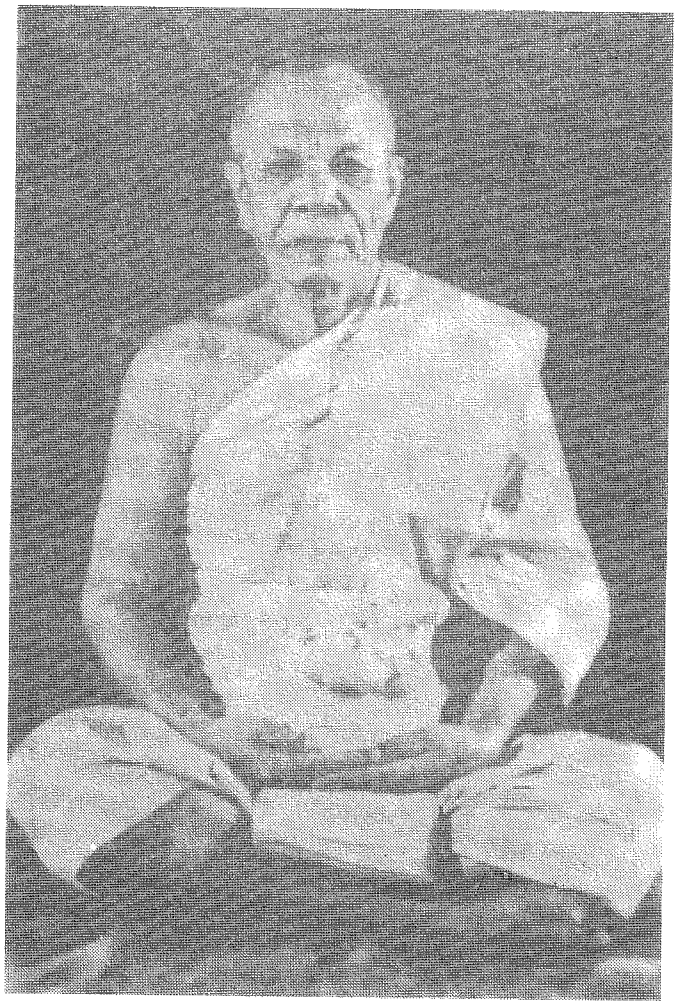
瞑想の栞

ワット パクナム パーシーチャロアン



วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร



三寶並びテープムニー師に「瞑想の栞」を捧げます。

合掌・三礼

はじめに

この「瞑想の栞」は、タイ国・パクナム僧院に伝わる瞑想止観とその実践方法の指導書として著わしたものである。

瞑想止観とは、瞑想により止（定）観（慧）の心を培い、心を一つの対象に集中専注させ、乱想による散乱・動揺の妄念を、精神の整調により制止し、心を静寂に保ち、正しい智慧（明智・智見）をもって、実相を観察し、理解（観照・識別）開悟（開解）することである。

篤く佛・法・僧の三寶に帰依し、瞑想止観を修することは、自己の修養と人格形成の一助に資するもの大であり、更には、佛道を全うするものと信ずる。

合掌・三礼

目　次

はじめに
第一章　瞑想への導入
ー瞑想とはー
ー瞑想の心得ー
ー瞑想の作法ー
場所服装坐り方（趺坐方法）手と定印の結び方・
唇歯
顎肩肛門目鼻呼吸（繫心法）繫心法の実践・瞑想
第二章　降魔の世界
ー降魔ー
ー降魔の体験ー
草と蛇・波と筏・奈落の底・一体不二
ー各身層次圖ー
ダンマの作用
結びにー瞑想を終えてー
参考文献
あとがき

第一章　瞑想への導入

ー瞑想とはー

これから瞑想を始めようとする人は、カマタンとは・サマーティとは何かと言う疑問や理論も言葉も不用であり、私生活の諸事についてのこと等は、一切考えないことである。

瞑想とは、考えれば考えるほど、できなくなるものである。タイ国では三つのシッカ（修業）〔シーラ（戒・律）サマーティ（定・心の乱れや動揺を静める行為）パンニャ（智慧）〕がある。その一つであるサマーティは、カマタン（業処）の基本であり、心身の整調によってはじめられるものである。従って、自らを素直にして、心を静かに落ち着けることのできるように、先ず、心の準備をすることである。

ー瞑想の心得ー

寺院の瞑想堂に入ったならば、他の人の迷惑になるような言動は、絶対に慎まねばならない。（退堂の折にも同様に心得ること。）

師僧にたいし、静かに合掌・三礼の拝をし（師僧も瞑想中のことがあるが、三礼はすること）、指定された自分の坐処に静かに着き、素直に師の指導に従うことである。

ー瞑想の作法ー

。場所

寺院の瞑想堂や閑静で清浄な場所で行なう。

。服装

端正であり、バンドや帯はきつく締めすぎぬこと。

。坐り方（趺坐方法）

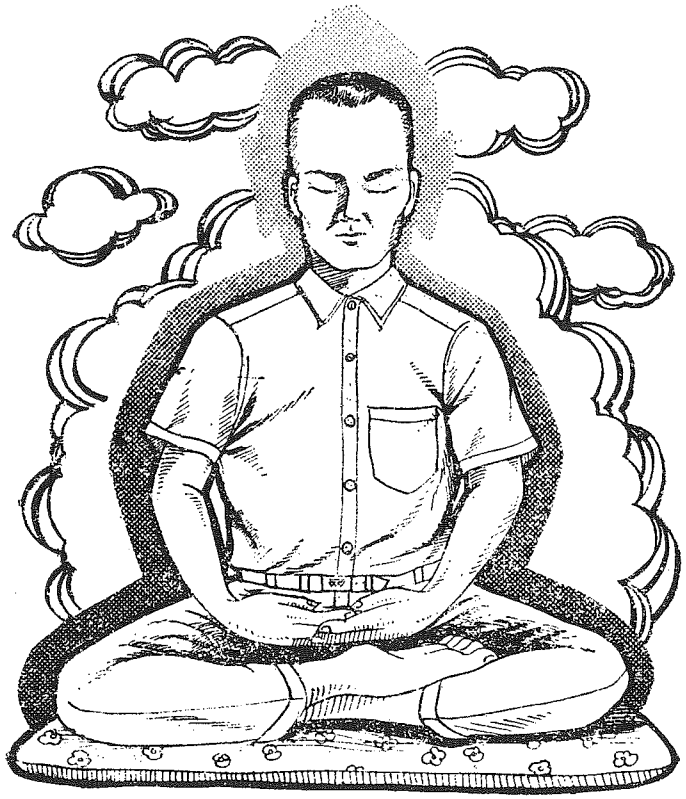
瞑想の基本としての静坐の姿勢（坐相）は、それぞれ各自に身体の癖があり、自分では矯正しにくいもので、坐相を正してもらい、身体でおぼえることであり、正しい坐相を身につけることが一番先である。

瞑想をする自分の坐処が決まったならば、その場に立ち、心を鎮め、肩の力を抜き、胡坐をかくような形で坐る。しっかり身を座床にすえた後、左足を折り曲げ、右足を左足の腿（脛）の上に安ずる（乗せる）。左足が下で、右足が上に乗る形にする。半跏趺坐（単盤跏趺坐・図(1)）と呼ばれる形式である。

。手と定印の結び方

両手五指をピンとのばし、しっかり揃え（力を入れすぎぬように）、左手を右足の上に掌を上向きにして安じ、その上

図 (1)



單盤跏趺坐圖

に右手を同様にして重ね合わせる。手の位置は、身体より三指が入る程度に離し軽く安じる。

定印の結び方は、左手大拇指（親指）に右手人差指が軽く触れる（離れすぎてはならないが、意識的に指先に力を入れて強く押し合わせてはならない）程度に合わせる（図(1)）。

。唇・歯・顎・肩・肛門

唇・歯は、自然に閉じた状態を保つ。顎は引締め、両肩は一度竦めてスーッと肩を落して力を抜く。肛門は締める。

以上によって、印を結んだ趺坐の形は出来あがったが、その状態のまま、上体を静かに前後左右に反覆揺振して、身体を正しく（後にそったり、前にかがんだり、左右に傾かないようにする）自然で安定した姿勢に落着かせる。次に、頭の頂より両耳・両肩・鼻・臍（へソ）とが垂直に一直線になるようにする。腰・背骨・頸骨（首の骨）とをしっかり押し伸ばす（

上体を真直ぐに、しっかりとささえる）。このようにして坐ると、両膝の先端と肛門とを三頂点とする、ほぼ正三角形の上に上半身をささえることになる。自づから、身体の重心が下に移り、安定した姿勢となる。身体を正しく端坐することである。身を端正に端坐するあまり、肩に凝りや心が緊張しすぎないように、心を鎮め平静にする。

。目・鼻

両目とも微かに閉じるのであるが、目をつぶるでなし、細めることでもなく又微かに開いてもならない。両眼共に眼球の力を抜き、眼底に引き込み、心眼を開くように修得する。目を瞑ると妄想や邪念・睡気がおこるので注意しなくてはならない。目の機能を調えることは、精神集中と心の乱れを調える大切な要素であり、瞑想の修行に入る前に修得していたいことである。

鼻は呼吸の大切な器官であるので、常に清潔にしておく。

。呼吸（繋心法）

息は腹式呼吸（下腹）で行なう。サマーティやカマタンは、この呼吸の調整により達成されるもので、瞑想に至るため（瞑想に入りやすい状態をつくり出す）に行なう呼吸方法である。ものに熱中している時は、静かな呼吸をしているものである。例えば、書をかく時にはよく、息を止めて一心を落着けてと言われたり、マラソンランナーの顎が上ったり（フォームが崩れる）、呼吸が乱れては走れなくなる。同様に、息の乱れは心身の総てを乱してしまうのである。

呼吸は正しい趺座（坐相）が大切である。

静かに息を吸い、腹をへこませ、息を微かに止め、苦しくなる前にゆっくり静かに吐き、息を溜めるような気持で吸うでもなく、吐くでもなく微かな呼吸へと連続させていく。

次に、心の中で静かに“Samma-Arahan”サムマーアラハン（三藐阿羅漢）を繰返し唱え、腹の中に（臍の上指二本のところ）、一つの「球」を対象として、意識の集中を計る。この球に精神を集中させることができるようになると、情緒の安定と、心を調えることができる。更に、球より光が発するのが見えてくる。心を静め、執着のないままに眺め、光を消さぬように静かに保ち持続させる。この呼吸法（繋心法）は、心身の調和を促すものであり、順次、観想・瞑想・寂静へと心の次元を高めていくのである。

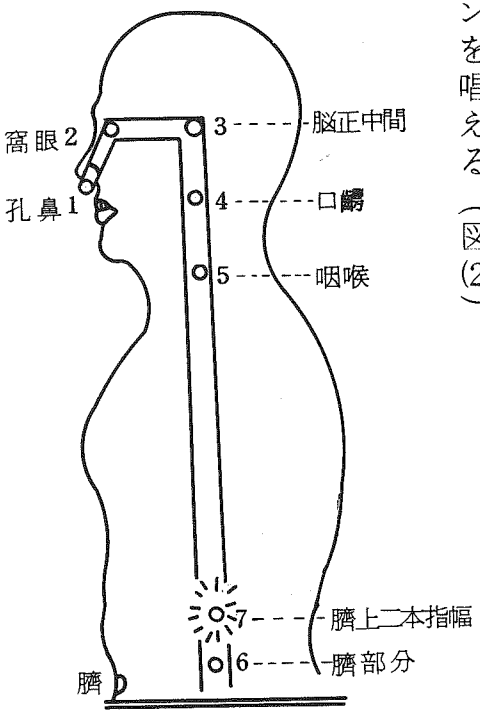
。繋心法の実践

正しく趺坐し、微かに目を閉じ、静かに呼吸を調える。心にサムマーアラハンを三度唱え①鼻孔（男性は右の鼻孔・女性は左）に球を思い浮かべる。サムマーアラハンを三度唱え②球を眼窩へと引き入れ、サムマーアラハンを三度唱え③脳

の中心へ水平移行させ、サムマーアラハンを三度唱え④口齶のところに下げ、サムマーアラハンを三度唱え⑤咽喉へ下げ、サムマーアラハンを三度唱え⑥臍の位置迄垂直に静かに下ろし、サムマーアラハンを三度唱え⑦臍上二指のところに球を静止させる。ここに球が安定するように数百回数千回でもサムマーアラハンを唱える（図(2)）

図(2)

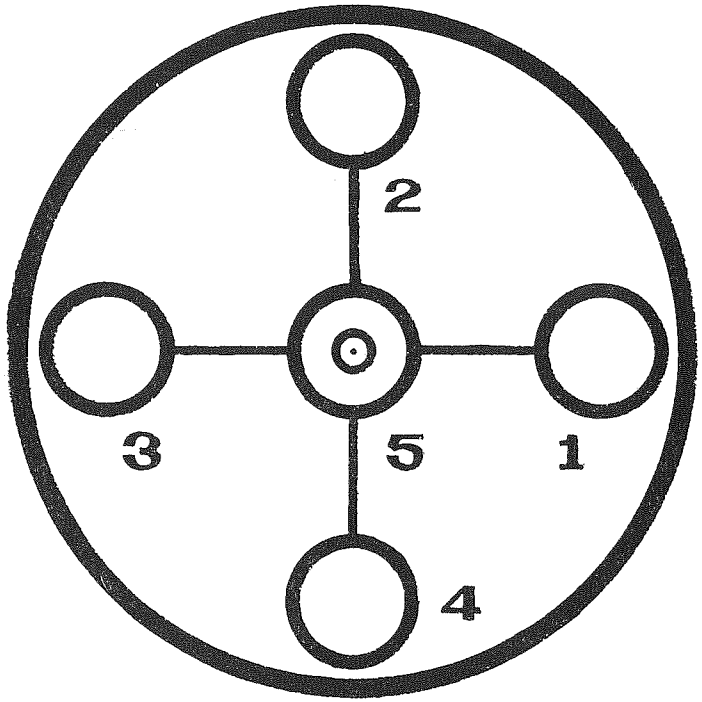
図面側身人



（法心繫）

図 (3)

圖佈分大六　　份部級七第



(六)	(五)	(四)	(三)	(二)	(一)
中正	間中	面後	邊左	面前	邊右
屬識藏	屬空大	屬火大	屬風大	屬水大	屬地大

この⑦の位置には五つの要素の中心がある。（図(3)）に示した如く、空は中心にあり、その中に知覚（ビンニャーナ・ダーツ）の要素と、初向道（パタマ・マッガ）と呼ばれる「球」が位置（人間存在の生命・ダンマの域で、ここが清く明らかならば、身体も清く明るく輝く）している。この球より発する光が見える。この時、心を静め光を保ち続ける。

時には、超感覚的知覚による種々の影像がおこることがある。その時、興奮せず、心静かに平等に、何気なく執着のない方法で眺める。更に、パタマ・マッガの半透明で明るく浮いた状態が見える。これはマッガ・プハラ・ニッバナの始まりである。集中を更に続けると、法身の形が現われる。

自らを繋心法により、粗色身より幼阿羅漢身（図(4)）へと順次、心身を高める修養を積むことである。（図(4)と説明は第二章にて）

。瞑想

瞑想を始めた最初の頃は、しらずしらずのうちに、印を結んだ手や、趺坐の足・肩に力が入り過ぎ、硬直した姿勢となり、疲労が多く長続きしない上に、静慮三昧に入ることができない。心身ともに力を抜き、リラックスした平常心で修する。瞑想に入ると邪念妄想・煩悩妄想や連想・雑念といったもろもろの他念が起き、『瞑想をするんだ・しているんだ・こんなことをやって何になるのか・・・』等と、あれこれ頭に浮んでくる。この派生した他念に対し、思慮や分別をしない。心が乱れ動揺すると球や光は消えてしまうので、他念が起こらないように、消え去るように静かに静かにサムマーアラハンを繰返し心で唱える。更に進むと、球は臍上二指のところで微動だもせず、明るく光を増し、透明な輝きとなり（涅槃へ至る）、サムマーアラハンを唱えなくてもよくなり、

呼吸をしていることも、瞑想をしていることも、自分の存在すら感じなくなる。やっと三昧の入口に至ったのである。この状態を持続させ、三昧の力を養い深めていく。

ここまで修養をするのに個人差はあるにしろ、誰しも徐々に段階を追って修得できるものである。

第二章　降魔の世界

ー降魔ー

降魔は、「釋尊がさとりを完成しようとして菩提樹下に坐していた時、種々の魔が現われ、さとりの防害をしたが、これをことごとく退け、克服し、魔は消失した」と、佛伝による。瞑想三昧に入り、精神統一ができるようになると、種々の影像（魔）が、この修行の邪魔をしようとして現われるの

である。

この現象は、各自によって体験するものである。瞑想修行を成就・完成するには、釋尊と同じように、降魔に打ち勝つことである。

ー降魔の体験ー

ここに、ある人の体験談として記述する。

。草と蛇

広い草原の一本の樹の本で瞑想をしていると、風もないのに回りの草が自分の方へざわざわと靡いてきます。それを避けようとすると、蛇（ナーガ）の姿になり迫ってきます。怖ろしさをじっと我慢していると遠のき、元の草にもどり、又心が弛むと余計に草は蛇となり近づき、その数も殖える。ハッとして、よく見ようとすると消えてしまい、瞑想も現実

に帰してしまいます。

。波と筏

大海を小さな筏の上に瞑想の姿で漂っている。大波に揺れ、怖ろしいと思うと、その波は高く激しく、海底に呑込まれる如くに引き込まれてしまう。サムマーアラハンを唱え、球をしっかり保っていると波も治まる。筏の上の端坐瞑想の姿はそのままであり、海中に投出されたりはしない。海水の色が青や緑・赤（激情・貪欲）黒（嫌悪）土色（迷い）等に変色します。

。奈落の底

暗い暗い谷底へ吸い込まれ、落ち込んでいきます。見知らぬ人や知人にも逢うことができ、闇の中で沢山の人がおります。球の輝きにより明るく照らし出され、端座する自分の周囲に人々が集まり、趺坐を組み始める人も居ります。多勢の

騒がしさの中でも、こうして自他共に坐し、静かに瞑想へ入っていくことができます。

。一体不二

どのような場所・環境においても、端坐・正坐すればじきに瞑想に入り、寂静に至ることができるようになる。心身共に澄んだ状態になってくる。一瞬にしてパタマ・マッガ（初向道）があらわれ（涅槃へ至る路）、球は黄金の初向光の輝きとなり、肉体も透明な白水晶のような輝きとなり、ダンマ（法）と自己の法身（ダンマ・カーヤ）と一体不二になるのであります。

以上記述した体験談からもわかるように、瞑想は寂静へと進み、戒・定・慧・解脱・解脱智見の学を修証し、粗色身より幼阿羅漢身に至る迄続くのである。

ー各身層次圖ー

「繫心法の実践」に述べた、瞑想修養による第⑦部位の重要性と、ダンマによる心身の洗練・純化に就いて詳述する。

。ダンマの作用（図(4)）

瞑想により、我々の身体がダンマ（法）によって存在していることがわかる。この領域（第⑦部位）が清らかで明らかであれば、身体も同様に輝く。これは、人間存在の生命・知覚・記憶・思想・知識の表われである。この領域に集中されたダンマは、次のような十八の形となり流出する。

人間の形マヌッサ（粗色身・人格に諸段階がある）とそのリファインされた片割（幼色身・貪欲・慎恚・盲信の除去）、（以下「そのリファインされた片割」省略）、天部の形ディバァーヤ（粗天人身）と（幼天人身・欲深・嫌悪・妄想の除

去）、梵の形ルーパ・ブラフマ（粗色界身）と（幼色界身・煩悩の除去）、無色梵の形アルーパ・ブラフマ（粗無色界身）と（幼無色界身・好色・悪意・無知の除去）。以上八つの形は、各々の形から汚れを除去した生成の世界の自己であり、普通日常底の自己（サンミュティ）である。ローキャ・ダンマ（世間法）で、シャマタ（カンマターナ・業処）の領域である。

次は、これらの形やそれぞれの汚れを離脱し、ゴートラブフー・プッガーラ（種姓人）となり、禅定力（ヤーナ・サマーパティ）・瞑想の力を順次高め、完成・涅槃へと近づく形である。

種姓人の形ダンマカーヤ・ゴートラブフー（粗法身）と（幼法身・疑惑・有害な儀礼の捨離）、流れに入る者の形ダンマカーヤ・ソーターパンナ（粗須陀洹身）と（幼須陀洹身・

好色・悪意を捨離）、一度帰ってくる者の形ダンマカーヤ・サカダーガーミン（粗斯陀含身・一来斯陀含）と（幼斯陀含身・欲望を捨離）、還らない者の形ダンマカーヤ・アナーガーミン（粗阿那含身・不還阿那含）と（幼阿那含身・誇・逡巡・無知の捨棄）、欠点のない解放された形ダンマカーヤ・アラハッタ（粗阿羅漢身）と（幼阿羅漢身・真人・法身の開眼であり、涅槃が得られ見られる）。

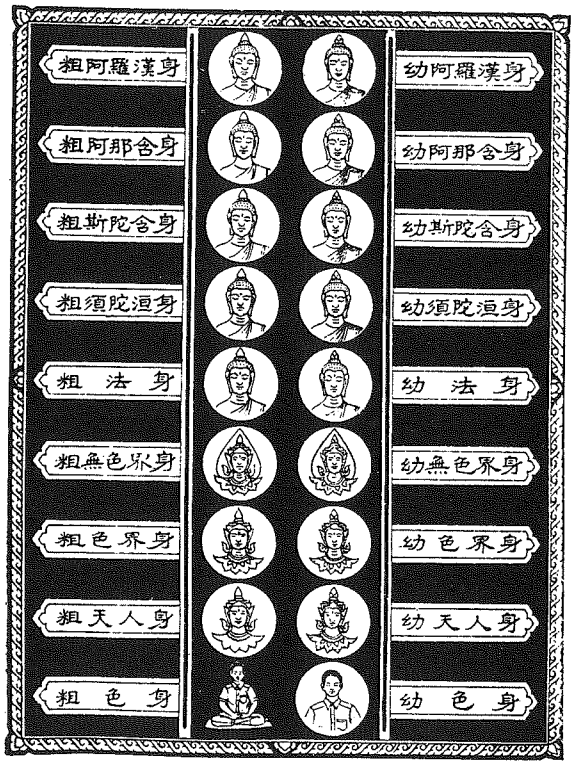
以上十の形は、解脱した自己（ビムッティ）であり、ロークッタラ・ダンマ（出世間法）で、ビパシャナ（ダンマに精神を集中し、正しく心を静かに止める。これは心に偉大な力と深さ―一瞬に涅槃に入ることができる―を齎（もたら）す）の領域である。

この十八の形は、それぞれがこれらの「自己」の洲であり、帰依処である。従って、ある処（洲）では短かく、或は長い期

間かかって修行し、ビパシャナの実践により、完成に向う姿である。図(4)は、この十八の形を順次示したもので、瞑想の段階と瞑想修行の参考にする。

図 (4)

各身層次圖



結びに　ー瞑想を終えてー

瞑想を修するには、焦らず、何も考えず、人に頼り過ぎてはならない。瞑想を始める前から、「何分位したらよいか」と聞かれるが、最初のうちはそう長くできるものでない。長くも短かくも自由で、自己に合うようにする。精神の集中と、正しく静かに心を止める、このコントロールを自在に修得することである。

瞑想は釈尊自ら菩提樹下に定を組み、瞑想され、悟りを開いた。このこと自体が静慮である。瞑想の本質は、己の体験・体得であり、自修・自悟・自証の学であり、速やかに雑念・我儘（わがまま）・偏執の心を拂うことができる。人間の一切の業障は皆、妄想より生ずるのである。端坐し実想を思い静慮を深重にして、解脱により業障を消除していくのである。瞑想により、冷静・純粋・誠実な心の育成と、健康・智慧・道徳律を具備した人格の形成と、澄んだ心で日常の生活が送れるように、心身の修養・鍛練することであり、毎日続けることが必要である。

一歩一歩、完全なる解脱・智見に近づくことを念じ、共々に修行して参りたいと、祈念してやまない。

合掌・三礼

参考文献　（文及挿図引用）

「テープムニーの生涯とその教え」T・マグネス著
藤吉慈海訳

「道果之路」昭坤貼牟尼僧伯爵遺著
「SAMMĀ／SAMĀDHI」T・マグネス著

供養者授戒次第作法及び心得

先ず供養主（祭主）は僧侶の揃うのを見計い祭壇のお燈明並びにお線香に火を点し終って合掌し僧侶に向って（私達に五戒と三宝をお授け下さい）次の如く唱える。

◉マヤンパンテー、ウィスンウィスン、ラッカナターヤ、ティサラネーナ、サハパンチャ、シィーラーニヤーチャーマ、

◉トゥティヤムピ、マヤンパンテー、ウィスンウィスン、ラッカナターヤ、ティサラネーナ、サハパンチャ、シィーラーニヤーチャーマ、

◉タティヤムピ、マヤンパンテー、ウィスンウィスン、ラッカナターヤ、ティサラネーナ、サハパンチャ、シィーラーニ、ヤーチャーマ、

ー供養主、文唱えるー

次に戒師が三反唱えられた後を異口同音に三反唱える（遍く真理を悟られた世尊に帰依し奉る）

参列者一同唱和

◉ナモータッサ、パカワトーアラハトーサムマーサムブッタッサ、

三反

次に佛法僧の三宝に帰依する事を誓う、

戒師の後を次いで一句一句オーム返しに唱える。

参列者一同唱和

◉ブッタンサラナンカッチャーミ、

タムマンサラナンカッチャーミ、

サンカンサラナンカッチャーミ、

◉トゥティヤンピ、ブッタンサラナンカッチャーミ、

トゥティヤンピ、タムマンサラナンカッチャーミ、
トゥティヤンピ、サンカンサラナンカッチャーミ、
◉タティヤンピ、ブッタンサラナンカッチャーミ、
タティヤンピ、タムマンサラナンカッチャーミ、
タティヤンピ、サンカンサラナンカッチャーミ、
（正に今三宝に帰依し畢る）
戒師次の如く唱える。
「ティサラナカマナニティタン」
参列者一同唱和（返呑）
◉アーマパンテー、（畏まりました）
次に五つの戒律を守る事を誓う。
参列者一同唱和ー戒師の後を次いて異口同音に唱える。ー
一、我受持不殺生戒
◉パーナーティパーターウェラマニー、シッカーパタンサマ

ーティヤーミ、
二、我受持不偷盗戒
◉アティンナーターナーウェーラマニー、シッカーパタンサ
マーティヤーミ、
三、我受持不婬欲戒（不邪婬戒）
◉カーメースミッチャーチャーラー、ウェーラマニー、シッカ
ーパタンサマーティヤーミ、
四、我受持不妄語戒
◉ムサーワーターウェーラマニー、シッカーパタンサマーテ
イヤーミ、
五、我受持不飲酒戒
◉スラーメーラヤマッチャパマーターターナーウェーラマニ
ー、シッカーパタンサマーティヤーミ、
次に戒師が唱えられる。

正に今五戒を授け畢った私達はこれらの戒を守ることに依って生活も豊かになり禍なく幸せに、又解脱の道にも入る事が出来るのであるから能くこれらの戒を守る様にしなければならない。

「イマーニ、パンチャシィカーパターニ、シーレーナスカティンヤンテ、シーレーナポーカサンパター、シーレーナニップティンヤンテタッサマー、シーランウィソータイェー」

次に受者は自分の為或いは同親族の者の為に苦しみ、災難（危険）病気から大難は小難に、小難は無難にのがれる様に僧侶に経文を読誦して下さる様に願う。

誕生日、結婚式、開店、厄除等お祝いの時には次の文句を用いる。

供養主、文唱える。

◉ウィ.パッテパテパーハーヤ、サッパサムパッテシッテヤー、

サッパトッカウィナーサーヤ、パリッタン、パルータマンカラン、

◉ウィパッテパテパーハーヤ、サッパサムパッテシッテヤー、サッパパヤウィナサーヤ、パリッタンパルータマンカラン

◉ウィパッテパテパーハーヤ、サッパサムパッテシッテヤー、サッパローカ、ウィナーサーヤ、パリッタンパルータマンカラン、

同じ様に死者の供養、葬式、追善供養の為に経文の読誦又はお説教を願われる時には次の文句を用いる。

◉プランマーチャローカー、ティパテサハンパティ、カッアンチャリー、アンティワラン、アヤーチャタ、サンティータサッターツ、パラチャッカ、チャーティカー、テーセートゥタムマン、アヌカムピマン、パチャン、

。供養ー
僧侶の読経又はお説教が済み（或る時は食事を差し上げられる）最後に布施物を差し上げ読誦される廻向の経文を聞いて準備された供養器を前にして今日の此の功徳があまねく一切に及ぼしてお互が共々幸せになれます様にと念じ乍ら供養水を移す。

あとがき

ここに「瞑想の栞」を著わすに至りましたのは、日本人の瞑想入門者に役立てたい・・・との河北先生の御依頼によるもので、多大な御指導・御教示をいただきましたことを、三宝の御加護と共に深く感謝いたしております。

パクナム僧院にて、一九六四年に得度し、現副住職PHRA/BHAVANA/KOSOL/THERA（河北先生）師のもとに瞑想の指導を受けた一人であります。心静かに瞑想の一時を過して下さい。ますます一人でも多くの方々が瞑想を通じ、現代社会の中において、心身の安定と、健全なる人間完成に向け、仏道求法・入涅槃への修養をされますことを、お祈りいたします。

合掌三礼

昭和五十八年　灌佛会

著者　識

この小冊子出版に当って、以下のダーヤカの方々の御喜捨を仰いだ。

チャーリー・ポーサヤチンダー氏
パースック・　〃　氏
チャノン・　〃　氏
パニト・　〃　氏

仏歴2526年11月5日第1回発行(非売品)
編者　従野公淳
発行者　プラ・パーワナコーソンテーラー
印刷所　ニュープロセス
発行所　タイ国・トンブリ・ワットパクナム